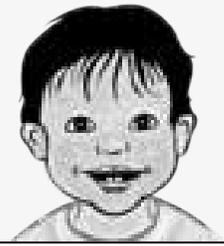


Una boca saludable para su bebé



Mantener los dientes saludables es importante para todos, incluyendo para su bebé. Los niños necesitan dientes sanos para poder masticar y hablar claramente. Los dientes de leche también mantienen el espacio para los dientes permanentes. Esta hoja informativa le puede ayudar a mantener sana la boca de su bebé y darle así un buen comienzo.

1. Proteja los dientes de su bebé con flúor

El flúor, también conocido como fluoruro, protege los dientes contra la caries y evita que progrese la caries que está empezando.

El flúor se encuentra en el agua potable de muchos pueblos y ciudades.

Pregúntele al dentista o al médico si el agua potable donde usted vive tiene flúor. Si el agua potable no tiene flúor, pregúntele sobre otros tipos de flúor (como el barniz de flúor o gotas de flúor) que pueden ayudar a mantener saludable los dientes de su bebé.



2. Examine y limpie los dientes de su bebé

Examine los dientes de su bebé

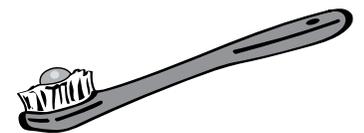
Los dientes saludables tienen un color uniforme. Si ve manchas o puntos en los dientes, lleve a su bebé al dentista.

Limpie los dientes de su bebé

Límpielos apenas le salgan con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés. Límpiele los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiarle los dientes justo antes de ponerlo a dormir.

A los dos años (o antes, si el dentista o médico lo sugiere), puede comenzar a ponerle una pequeña cantidad de pasta dental con flúor en su cepillo. Use sólo una cantidad pequeña de pasta dental como muestra el dibujo —

Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por sí mismos. Ellos necesitarán su ayuda hasta que tengan 7 u 8 años de edad. Comience el cepillado y luego déjelos que terminen.



(Continúa atrás)

3. Déle a su bebé alimentos saludables

- ✓ Seleccione alimentos que contengan poca azúcar.
- ✓ Dele frutas y vegetales a la hora de un refrigerio o bocadito.
- ✓ Sólo dele galletas y otras golosinas en ocasiones especiales.



4. No acueste a su bebé con el biberón (*pacha, botella*)

La leche, la fórmula, los jugos y otras bebidas dulces como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Cuando un líquido azucarado se mantiene en los dientes del bebé demasiado tiempo, puede causar caries. Los dientes con caries pueden causar dolor.



¿Qué es una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar que su bebé tenga caries?

No acueste a su bebé con el biberón en las noches ni durante la siesta. Si acuesta a su bebé con el biberón, llénelo con agua solamente.

Aquí le damos otras sugerencias:

- ✓ Entre comidas, no le dé a su bebé una botella o un vaso entrenador (“*sippy cup*”) lleno de alguna bebida azucarada para que lo lleve a todas partes.
- ✓ Cerca del primer cumpleaños de su niño, enséñele a beber de un vaso sin tapa.
- ✓ Si su bebé usa un chupete o chupón, nunca le ponga nada dulce como miel o azúcar.



5. Lleve a su niño al dentista

Su niño debe ir al dentista antes de su primer cumpleaños. En la primera visita, el dentista:

- ✓ Examinará los dientes de su niño.
- ✓ Le enseñará la mejor manera de limpiarle los dientes.
- ✓ Le explicará otras cosas que pueden ayudar a mantener saludable la boca de su niño, tales como una dieta saludable y el flúor.



Para solicitar más copias de esta hoja informativa, diríjase al:

National Institute of Dental and Craniofacial Research
National Oral Health Information Clearinghouse

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

1-866-232-4528

<http://www.nidcr.nih.gov/espanol>

Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.

**Departamento de Salud y Servicios Humanos
Institutos Nacionales de la Salud**

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

abril 2013

NIH... Transformación de Descubrimientos en Salud